

令和6年 8月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき
 赤…血や筋肉や骨になる食品
 緑…体の調子を整える食品
 黄…熱や力になる食品

8・9月の給食テーマ「野菜の良さを知り、おいしく食べよう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		28	29 カルシウムたっぷり献立	30
		牛乳	牛乳	牛乳
		キャベツの あまずあえ	きりぼし だいこんの ナムル	ひじきの マリネ
		とりの てりやき	ぶたにくとやさいの バーベキューソース いため	アジの こうみフライ
		ごはん	ごはん	ごはん
		あつあげの みそしる	ちゅうか スープ	ベーコン スープ
		エネルギー	エネルギー	エネルギー
		食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
		家庭で補いたい食品	家庭で補いたい食品	家庭で補いたい食品
		小 632 kcal	小 628 kcal	小 614 kcal
		中 770 kcal	中 773 kcal	中 746 kcal
		1.9 g	2.3 g	2.0 g
		さかなりょうり	かいそうるい	いもるい
		赤	緑	黄
		ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう アジ ひじき チキンハム ベーコン
		おろしにんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	おろししょうが おろしにんにく きびしだいこん こまつな きびマン にんじん キャベツ たまねぎ りんご	ごめ さとう あぶら ごまあぶら ごま
		きゅうり ねぎ	きゅうり ごま	きゅうり ごま たまねぎ
		ごめ あぶら パンこ こむぎこ		ごめ あぶら パンこ こむぎこ

8月31日は野菜の日

野菜のこと、どのくらい知っている？

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで、「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物繊維がたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生で両手の平1杯分が、1回にとる量の目安です。毎食しっかり食べたいですね。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分に当たるのか、調べてみましょう。

- 花やつぼみを食べる**
 きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー
- 実を食べる**
 トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど
- 葉を食べる**
 キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど
- 茎を食べる**
 アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
 ※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。
- 根を食べる**
 ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

リコピン

トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン

パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

アントシアニン

紫や黒のものになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

カテキン

緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜のスプラウトやたまねぎやにんにくにおい成分。大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

硫化アリル

たまねぎやにんにくにおい成分。大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。